

Frischer Salat



Frischer, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!